



Gestione dello Stress - Mindfulness & Meditazione

Crescita personale e delle Prestazioni - Ipnosi

Il corso è tenuto da psicologhe specializzate in tecniche di rilassamento PNL, meditazione, psicologia del benessere.

Con l'ausilio di EEG (Elettro Encefalo-gramma) e software all'avanguardia; verranno spiegati semplici esercizi e tecniche di auto-ipnosi/meditazione, per facilitare il rilassamento e la consapevolezza del proprio corpo e della propria mente, tecniche per controllare lo stress e l'ansia, in modo da fronteggiare con serenità le situazioni della vita.

Durante il corso teorico pratico si apprenderanno tecniche per imparare a investire nella cura di se stessi, riservandosi un tempo che si fa occasione: *“La possibilità di posare un nuovo sguardo sulla propria persona, per poi prendersi cura di sé in maniera sana e autentica”.*

Il corso costituisce un valido aiuto anche per sportivi ed atleti che vogliono focalizzare i propri obiettivi senza disperdere energie.

Tenere a fuoco l'obiettivo da realizzare tramite tecniche di *visualizzazione, PNL, rilassamento, ipnosi, respirazione consapevole*, che aiutano a ristrutturare gradualmente le proprie esperienze e a rielaborare la propria realtà per innescare il processo di cambiamento desiderato.

Il corso si terrà presso la sede di Via Isidoro del Lungo n./6/8 CAP 00137 (Talenti-Montesacro) - adiacente capolinea autobus Largo Pugliese - dalle ore 18,00-20,00 – nelle seguenti date:

Merc.14 Gennaio 2015

Ven. 16 Gennaio 2015

Lun.19 Gennaio 2015

Il costo per la partecipazione è di € **20,00** a serata (per un costo complessivo di € 60,00)

Il corso è aperto a tutti

Per info e prenotazioni: Tel 06/8271599

dott.ssa Lucia Scarcella cell 3348613194 info@investigazioni-forensi.it

dott.ssa Maria Tinto cell 3387172497 tintom@libero.it

Nelle pagine dedicate a **CORSI PSICOLOGIA** sui siti:

www.investigazioni-forensi.it

www.grafologiaforense.net